

Gaspacho courgette coco citronnelle



Ingrédients pour 6 à 8 personnes:

- 1 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 15 g de d'huile d'olive
- 200 g de bouillon de légumes
- 800 g de courgettes
- 2 feuilles ou tiges de citronnelle
- 1 pincée(s) de de sel, poivre
- 100 g de de lait de coco
- 30 g de noix de cajou hachées

Avec le *icook'in* : Épluchez la gousse d'ail et les échalotes, mettez-les dans le bol et mixez 5 secondes vit 6. Raclez les bords et rajoutez l'huile d'olive et faites revenir 1mn30 à 80° vit "S" ou 1 ne pas mettre le verre doseur.

Lavez les courgettes, coupez-les en petits cubes sans les éplucher. Mettez-les dans le bol avec l'eau, le bouillon de légumes reconstitué, salez, poivrez. Ciselez les feuilles de citronnelle ou si vous utilisez des tiges fendez les en 2 puis plongez les dedans et programmez 20 mn, 100 °C, vitesse 3.

Retirez les bâtons de citronnelle si vous avez utilisé des bâtons. Ajoutez le lait de coco puis mixez 30 secondes en appuyant 6 fois la touche turbo. Enlevez le verre doseur et posez le panier inox à l'envers sur le couvercle du bol.

Vérifiez l'assaisonnement. Mettez dans un récipient et laissez au frais quelques heures. Servez bien frais avec quelques éclats de noix de cajou au curry.

Sans robot : Rincez les courgettes, épluchez-les éventuellement et coupez-les en petits cubes. Pelez la gousse d'ail et les échalotes puis émincez-les très finement. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile puis revenir les échalotes. Ajoutez les dés de courgettes, l'ail écrasé, le bouillon de légumes. Ciselez les feuilles de citronnelle ou si vous utilisez des tiges fendez les en 2 puis plongez les dedans. Salez, poivrez et laissez mijoter 20 mn en couvrant partiellement. Retirez les bâtons de citronnelle si vous avez utilisé des bâtons. Ajoutez le lait coco puis mixez finement.

Vérifiez l'assaisonnement. Mettez dans un récipient et laissez au frais quelques heures. Servez bien frais avec quelques éclats de noix de cajou au curry.

Le Flo des saveurs juillet 2018